

Pastel de Pollo Fácil

Tiempo de Cocción: 45 minutos

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 2/3 tazas vegetales mixtos congelados (descongele)
- 1 taza pollo cocido trozado
- 1 lata sopa de crema de pollo condensada (10.75 onzas, bajo en grasa)
- 1 taza mezcla para hornear baja en grasa (ejemplo: Bisquick)
- 1/2 taza leche
- 1 huevo

Preparación

- Lávese las manos y limpie las superficies que vaya a usar.
- Precale el horno a 400 °F.
- Mezcle los vegetales, el pollo y la sopa en una fuente (platón/plato) para pastel enmantecada de 9 pulgadas. Incorpore el resto de los ingredientes en un tazón y mezcle con un tenedor. Vierta los vegetales y el pollo en la fuente para pastel.
- Hornee 30 minutos, o hasta que se dore.
- Deje enfriar 5 minutos y sirva.

Origen: Texas Cooperative Extension, The Texas A&M University System, Expanded Nutrition Program

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	180
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	55
Sodio	420 mg
Total de Carbohidrato	25 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	13 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

